

การออกกำลังกายกับการควบคุม

โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน

โรคหัวใจขาดเลือด

การทบทวนองค์ความรู้
กับการดูแลสุขภาพในชีวิตประจำวัน

เรื่องทักษิ ศิริผล

กองบริการกีฬาเวชศาสตร์
การกีฬาแห่งประเทศไทย



จำนวนลิขสิทธิ์ : มีนาคม 2542

ISBN 974 - 7738 - 13 - 9

จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย
ส่วนพุทธิกรรมและสังคม
สำนักพัฒนาวิชาการแพทย์
กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

| | |
|---|----------|
| ๙๕ ภาระของการดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวกับความมั่นคงของประเทศ ๘.๙.๑ | ๕๘ |
| ๙๖ ๙.๑ ความเข้าใจถึงภาระของประเทศ ๙.๑.๑ | ๕๙ |
| ๙๗ ภาระด้านเศรษฐกิจและภาระด้านการเมืองเชิงนโยบาย ๙.๑.๒ | ๖๐ |
| หน้า | |
| ค่าฝ่ายผู้จัดพิมพ์ | ก |
| ๑. บทนำ | |
| ๒. การทำงานของหัวใจ | |
| ๓. ความดันโลหิต | |
| ๔. โรคเบาหวาน | |
| ๕. ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ | |
| ๖. อาการสำคัญของโรคหัวใจ | |
| ๗. การออกกำลังกาย | |
| ๘. ประโยชน์ทั่วไปของการออกกำลังกาย | |
| ๙. ประโยชน์ของการออกกำลังกายเป็นประจำ | |
| ๑๐. การเปลี่ยนแปลงหลังการออกกำลังกาย | |
| ๑๑. ต่อการลดอัตราเสี่ยงของการเกิดโรค | |
| ๑๒. ข้อควรระวังและการนาดเจ็บจากการออกกำลังกาย | |
| ๑๓. ความเสี่ยงต่อการทดสอบการออกกำลังกาย | |
| ๑๔. การตรวจร่างกายก่อนเริ่มต้นการออกกำลังกาย | |
| ๑๕. การออกกำลังกายที่เหมาะสมสมกับบุคลากร | |
| ๑๕.๑ รูปแบบของการออกกำลังกาย | |
| ๑๕.๒ ความถี่ของการออกกำลังกาย | |
| ๑๕.๓ ระยะเวลาของการออกกำลังกาย | |
| ๑๕.๔ ความหนักของการออกกำลังกาย | |
| ๑๖. โปรแกรมการออกกำลังกาย | |
| ๑๖.๑ การอบอุ่นร่างกายและการเหยียดยืดกล้ามเนื้อ | |
| ๑๖.๒ การฝึกความอดทน | |

| | หน้า |
|--|------|
| 16.3 การผ่อนคลายและเหยียดมีดกล้ามเนื้อ | 32 |
| 16.4 การฝึกความอ่อนตัว | 32 |
| 16.5 การฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ | 33 |
| 16.6 กิจกรรมนันทนาการ | 33 |
| 17. การควบคุมการทำงานของหัวใจขณะออกกำลังกาย | 35 |
| 18. ผลของการออกกำลังกายต่อระบบการหายใจ และระบบการไหลเวียนเลือด | 37 |
| 18.1 ระบบการหายใจ | 37 |
| 18.2 ระบบไหลเวียนเลือด | 38 |
| 18.3 หลอดเลือด | 38 |
| 19. การตอบสนองของระบบหายใจ และหลอดเลือดต่อการออกกำลังกาย | 39 |
| 19.1 อัตราการเต้นของหัวใจ | 39 |
| 19.2 ปริมาตรเลือดที่หัวใจบีบแค่ละครั้ง | 40 |
| 19.3 ปริมาตรเลือดที่ส่งออกจากหัวใจต่อนาที | 42 |
| 19.4 ปริมาณการไหลเวียนของเลือด | 44 |
| 19.5 ความดันโลหิต | 47 |
| 20. โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจเฉียบพลัน และเสียชีวิตขณะออกกำลังกาย | 49 |
| 21. การตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจขณะออกกำลัง | 50 |
| 22. การออกกำลังกายในคนที่มีความดันโลหิตสูง | 51 |
| 23. การออกกำลังกายในคนไข้เบาหวาน | 52 |
| 23.1 ปฏิกริยาตอบสนองของอินซูลินและกลูโคกอน | 53 |
| 23.2 บทบาทของการออกกำลังกายต่อโรคเบาหวาน | 54 |

| | |
|--|------|
| | หน้า |
| 24. การออกกำลังกายในผู้ป่วยที่มีโรคหัวใจขาดเลือด | 58 |
| 24.1 ตัวอย่างการออกกำลังกาย ภายในห้องน้ำ | 58 |
| 24.2 แนวทางปฏิบัติในการออกกำลังกาย ของผู้ป่วยโรคหัวใจขาดเลือด | 59 |
| 24.3 การป้องกันโรคหัวใจขาดเลือด | 60 |
| 25. สรุป | 61 |
| ภาคผนวก | 62 |